

## تسليم "العقول السليمة" عبر الإنترنت: إرشادات للميسرين

### مقدمة

قبل التفكير في استخدام المورد عبر الإنترنت، يرجى قراءة [نشرة Minds Healthy](#) "العقول السليمة" التي تقدم نظرة عامة على المورد. تأكد أيضًا من أنك على دراية بالمنصة عبر الإنترنت التي تنوي استخدامها وأن التكنولوجيا الخاصة بك مناسبة للغرض.

### استخدام العقول السليمة عبر الإنترنت

العقول السليمة هي مورد مرّن وقابل للتكيف لدعم الميسرين الذين يستخدمونه لتخصيص الجلسات لتلبية احتياجات المشاركين وأساليب التعلم المختلفة. الجلسات ليست إلزامية ولكنها توفر هيكلًا لتقديم معلومات أساسية عن الصحة العقلية ومواضيع مختلفة يمكن أن تؤثر على الصحة العقلية. تأتي جميع الموضوعات مع مخطط الجلسة وملاحظات الميسرين والعرض التقديمي باستخدام الباوربوينت والنشرات الداعمة. الجلسات تفاعلية واستخدام باوربوينت اختياري. سيتم توجيه طرق التسليم وهيكلها وطول الجلسة من قبل جمهورك ويجب أن تأخذ في الاعتبار أيضًا أي احتياجات خاصة مثل BSL "لغة الإشارة البريطانية" وضعف البصر ويجب على الميسرين النظر في كيفية التكيف لتسهيل تلك الاحتياجات. اعتمادًا على مدى ثقة الميسرين في استخدام المنصات عبر الإنترنت، يمكن تكييف الأنشطة داخل كل جلسة من جلسات "العقول السليمة" وفقًا لذلك لتكون إما بقيادة المناقشة أو العمل الجماعي القائم على استخدام غرف الاستراحة أو باستخدام أداة الاستطلاعات/استطلاعات الرأي عبر الإنترنت.

### البقاء آمنًا

سلامة المشاركين والميسرين أمر بالغ الأهمية. العقول السليمة هي مورد لزيادة الوعي وليست برنامجًا تدريبيًا. ويهدف إلى تزويد المشاركين الذين لديهم معرفة قليلة أو معدومة بالصحة العقلية والموضوعات المرتبطة بها بفهم أساسي وقاعدة معرفية. وليس المقصود منه أن يجعل المشاركين خبراء أو مسعفين مدربين في مجال الصحة العقلية.

### قواعد السلامة

- يجب على الميسرين وضع قواعد السلامة قبل بداية كل جلسة يقدمونها. يُنصح بما يلي:
- اذكر أن هذه مقدمة ولا توفر فرصة للمناقشات التفصيلية أو القصص الشخصية.
- يجب على المشاركين مشاركة ومناقشة ما يشعرون بالراحة تجاهه فقط.
- إذا غادر أحد المشاركين الجلسة بشكل غير متوقع أو دون إبلاغ الميسرين، فيجب على أحد الميسرين الاتصال بهم على الفور للتحقق من أنهم آمنون.
- في حالة حدوث مشكلات في تكنولوجيا المعلومات وفقدان الاتصال أثناء الجلسة، سيتصل الميسرون بالمشاركين عبر الهاتف للتأكد من أن الجميع على ما يرام.
- إذا كان الميسرون قلقين على أي حال بشأن الصحة العقلية والرفاهية للمشاركين أو شعروا أنهم في محنة، فسوف يتبعون بروتوكولات حماية منظماتهم؛ قد يتطلب ذلك الاتصال بخدمات الطوارئ إذا كنت تعتقد أن الفرد في خطر فوري.

## وحدة التخطيط والتسليم

- يجب أن يذكر الترويج والتسويق أهدافًا ونتائج واضحة للجلسة لضمان معرفة المشاركين بما يشتركون فيه.
- يجب على المشاركين الذين يسجلون في الجلسة تقديم عنوان بريد إلكتروني ورقم هاتف للاتصال، أو وسائل اتصال أخرى.
- يجب أن يكون للجلسات ميسران؛ قد يرغب الميسرون في تقسيم الجلسة إلى جزأين لتقديمها بينما يراقب الميسر الآخر المشاركين عن كثب، للإشراف على التعليقات والرد عليها داخل وظيفة الدردشة ومناقشة مجموعة الدعم في غرف الاستراحة إذا تم استخدامها.
- يجب على الميسرين التعرف على بروتوكولات الحراسة الآمنة لمنظمتهم لضمان قدرتهم على الاستجابة إذا لزم الأمر.
- يوصى بما لا يزيد عن 10 مشاركين في الجلسة وما لا يقل عن 6 مشاركين.
- هل الجلسة المخطط لها متاحة للجميع؟ هل فكرت في الأشخاص ذوي الإعاقة واحتياجات التواصل والوصول الرقمي؟
- هل لديك إمكانية الوصول إلى الموارد المناسبة لتسهيل الجلسات عبر الإنترنت؟
- كيف ستقيم جلستك؟ يتضمن مورد "العقول السليمة" نموذج تقييم، ومع ذلك يمكن للميسرين اختيار استخدام أدوات التقييم الخاصة بهم.

## اختتام الجلسة

- زود جميع المشاركين بنسخة من [خطوط المساعدة](#) المفيدة [ومواقع الويب](#) المجانية والمتاحة لأي شخص يعيش في غلاسكو الكبرى وكلايد. قد يرغب الميسرون في مشاركة الدعم المحلي أيضًا.
- يمكن توجيه المشاركين الراغبين في استكشاف الصحة العقلية والموضوعات المرتبطة بها إلى التعلم المتاح عبر الإنترنت عبر هذا الرابط: <https://www.scot.nhs.uk/learning-online/downloads/health-mental-update-resources>
- يمكن للميسرين أيضًا أن يعرضوا البقاء متصلين بالإنترنت لفترة قصيرة من الوقت في النهاية لتقديم الدعم أو الإجابة على أي أسئلة. قد يكون هذا مفيدًا لأولئك الذين يشعرون بعدم الارتياح للتحدث في بيئة جماعية.

## بعد الجلسة

- استعرض مع الميسر المشارك للتفكير في الأمور التي سارت على ما يرام و المجالات المحتملة للتحسين ومناقشة الخطوات التالية إذا لزم الأمر. خطط لهذا بمجرد أن تتمكن من متابعة تسليم الجلسة.

إذا كنت قلقًا بشأن الصحة العقلية للمشارك ورفاهيته وتشعر أنه قد يكون في محنة، فيجب أن يكون الطبيب هو نقطة الاتصال الأولى له. إذا كنت تشعر أن الفرد في خطر مباشر، فيرجى الاتصال بالرقم 999.

لمزيد من المعلومات حول أي جانب من جوانب هذا الاتصال بفريق MHI على [uk.nhs.scot.ggc@mhead.ggc](mailto:uk.nhs.scot.ggc@mhead.ggc)